

Medicina del Deporte

El ejercicio físico en agua caliente reduce el dolor pero no el número de puntos sensibles de mujeres con fibromialgia: un ensayo clínico randomizado

P. Tomás-Carús^{1,2}, A. Raimundo¹, R. Timón³, N. Gusi²

Exercise in warm water decreases pain but not the number of tender points in women with fibromyalgia: a randomized controlled trial

Resumen

Introducción: el propósito de este estudio fue evaluar los efectos de 8 meses de ejercicio físico en agua caliente sobre el dolor de mujeres con fibromialgia (FM).

Métodos: treinta y tres pacientes fueron distribuidas aleatoriamente en dos grupos: un grupo de ejercicio ($n=17$), que realizó 3 sesiones semanales de 60 minutos de ejercicio físico; y un grupo de control ($n=16$), que continuó realizando sus actividades habituales de la vida diaria. El dolor fue evaluado usando las dimensiones de dolor del Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ) y Short Form 36 (SF-36). También se evaluó el número de puntos gatillo.

Resultados: después de 8 meses de ejercicio físico fueron observadas mejoras significativas en el grupo experimental respecto al grupo de control en las dimensiones de "dolor" del FIQ (9%; $p=0.040$) y "dolor corporal" del SF-36 (58%; $p=0.001$). El número de puntos sensibles no mostró ningún cambio significativo.

Conclusión: ocho meses de ejercicio físico en agua caliente fue un tratamiento efectivo para reducir el dolor en mujeres con FM. Sin embargo, el

programa de ejercicio físico no tuvo efectos positivos en la reducción del número de puntos sensibles.

Selección, 2007; 16 (2):98-102

Palabras clave: Fibromialgia. Dolor. Ejercicio en piscina.

Summary

Introduction: the purpose of this study was to evaluate the effects of 8 months of physical exercise in warm water on pain in female with fibromyalgia (FM).

Methods: thirty three patients with FM were randomly assigned into two groups: an exercise group ($n = 17$), who performed 3 weekly sessions for 60 minutes of physical exercise; and a control group ($n=16$), who continued their habitual daily activities without exercising. The pain was assessed by means of the Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ) and the Short Form 36 (SF-36). The number of tender points were also assessed.

Results: after 8 months of physical exercise significant improvements in the exercise group were observed compared to the control group in the dimensions of "pain" (FIQ) (9%; $p=0.040$) and "body pain" (SF-36) (58%; $p=0.001$). The number tender points did not show any significant change.

Conclusion: eight months of physical exercise in warm water was an effective treatment to decrease

¹ Departamento de Deporte y Salud. Universidad de Évora. Évora. Portugal

² Laboratorio de Condición Física y Calidad de Vida. Universidad de Extremadura. Cáceres. España

³ Laboratorio de Fisiología. Universidad de Extremadura. Cáceres. España

Recibido: 10.11.06

Aceptado: 28.02.07